



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ Мариинского СП

Типишева О.А.

меню приготавливаемых блюд 14 августа 2025г. Для детей с3 до 7 лет

| № Рец. | Прием пищи, наименование Блюда | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергети ческая ценность (ккал) |
|-----------|---|--------------------|----------------------|--------------|---------------|--|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Завтрак | | | | | |
| 185 | Каша жидкая «Геркулес» | 200/5 | 6.44 | 7.53 | 33.38 | 193 |
| 392 | Чай с сахаром | 180/7 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40/7 | 3.06 | 9.43 | 18.27 | 136 |
| 7 | Сыр | 10 | 3.48 | 4.43 | ----- | 54 |
| | | | 13.04 | 21.41 | 61.64 | 423 |
| | Завтрак 2 | | | | | |
| | Сок фруктовый | 100 | 0.56 | 0.24 | 10.5 | 45.1 |
| | Обед | | | | | |
| 40 | Салат из моркови с яблоками | 60 | 0.64 | 0.010 | 35.17 | 24.24 |
| 83 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 6.64 | 4.18 | 14.44 | 130 |
| 137 | Рагу из овощей | 200 | 3.24 | 17.36 | 18.26 | 242 |
| 383 | Кисель из варенья | 200 | 0.08 | ----- | 22.26 | 89.4 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3.70 | 0.5 | 18.27 | 118 |
| | | | 14.3 | 22.06 | 108.4 | 603.64 |
| | Полдник | | | | | |
| 215 | Омлет натуральный | 85 | 9.28 | 18.03 | 1.86 | 193 |
| 392 | Чай с сахаром | 180/7 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40 |
| 368 | Банан | 100 | 1.50 | 0.50 | 21 | 95 |
| | | | 10.84 | 18.55 | 32.85 | 328 |
| | Итого | | 38.74 | 62.26 | 213.39 | 1399.74 |